

# マシンピラティス プログラム内容

## マシンピラティスとは？

「リフォーマー」という専用のマシンを使って行うピラティス運動です。バネや滑車などの仕組みを使って、身体の姿勢や動きをサポートしながら、筋肉を鍛えることができます。

プログラム名	運動強度目安	時間	内容
Trial & Start	★	45分	マシンピラティスが初めての方・まだレッスン回数が少なく少し自信がない方へおすすめのカラスです。
Hip&Legs (お尻・脚)	★★	45分	骨盤調整、O脚改善に効果的なプログラムです。脚、腰を強くしたい方におすすめのプログラムです。
Back (背中・上半身)	★★	45分	猫背改善、背中周りをスッキリしたい方のためのプログラムです。デスクワークに疲れている方にもおすすめです。
Waist (お腹周り)	★★	45分	ウエストの引き締め・腰痛・反り腰の改善に効果的なプログラムです。姿勢改善や全身のバランスを整えたい方におすすめです。
Total Shape (全身)	★★★	45分	全身のバランスを整えたい方におすすめのプログラムです。マシンピラティスに慣れてきた方、色々なエクササイズにチャレンジしたい方にもおすすめです。

Personal	45分	個々の目的に沿った最適なエクササイズをご提案しながら、マンツーマン指導を受けられる有料カラスです。自分のペースでレッスンを進めたい方、より効率よく効果を実感したい方におすすめです。
	60分	